

Elke van der Snoek

# Yerba maté, lapacho en stevia

Geneeskrachtige kruiden uit Zuid-Amerika



Uitgeverij Ankh-Hermes bv – Deventer

CIP-gegevens

ISBN: 978 90 202 04230

NUR: 861

Trefwoord: Yerba maté / lapacho / stevia

© 2010 Uitgeverij Ankh-Hermes bv, Deventer

Uit deze uitgave mag uitsluitend iets verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, opnamen, of op welke andere wijze ook, hetzij chemisch, elektronisch of mechanisch, na voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

# Inhoud

## **Voorwoord 9**

## **De Guaraní 15**

Een groot volk 15

Legenden van de Guaraní-indianen 17

## **Yerba maté 19**

Ongeëvenaarde natuurlijke voeding 19

Beschrijving van de plant 20

Theeproductie 22

Bestanddelen 24

Yerba maté en de xanthine-alkaloïden 26

Biologische werking en gezondheidseffecten 29

*Antioxidant* 29

*Gewichtsbeheersing, obesitas en het maag-darmkanaal* 29

*Maté, vermoeidheid en het zenuwstelsel* 30

*Cardiovasculaire effecten* 31

*Effecten op het immuunsysteem* 32

*Voedingstoepassingen* 32

*Endocriene stofwisselingseigenschappen* 34

*Stress* 35

*Mogelijke toepassingen* 36

Kwaliteit 37

Yerba maté en stevia 38

De bombilla 38

## **Lapacho 41**

Inleiding 41

Beschrijving van de plant 42

Bestanddelen 43

Folklore 46

Vroeg wetenschappelijk onderzoek 48

Bijwerkingen van medicijnen 51

Biologische activiteit en gezondheidseffecten 51

*Antiviraal* 57

*Antiparasitair* 58

*Kanker* 59

*Cellulaire mechanismen* 62

Toxiciteit 64

Hoeveel en wanneer 65

Vacuüm 66

## **Stevia 69**

Een bitterzoet verhaal 69

Beschrijving van de plant 71

Stevia als zoetstof 74

Verschillende vormen van stevia als zoetstof 87

*Steviabladeren* 89

*Stevia-extract ruw* 90

*Stevia-extract als steviosidepoeder* 91

*Stevia-extract als stevioside-oplossing* 92

<i>Steviatabletten</i>	92
Stevia als kruidenthee	94
Bestanddelen	94
Biologische activiteit en gezondheidseffecten	95
<i>Stevia bij hypoglykemie</i>	96
<i>Invloed van stevia op hart en bloedvaten</i>	97
<i>Stevia en antimicrobiële werking</i>	98
<i>Stevia en de spijsvertering</i>	99
<i>Diarree</i>	99
<i>Effecten op de huid</i>	100
Toxiciteit	100
Van de jungle naar jou	104
Een voedingssupplement	106
De situatie in Europa	106
Recepten met stevia	109
<i>Appeltaart</i>	111
<i>Chocolade zonder suiker</i>	112
<i>Appelcompote</i>	113
<i>Tarte tatin</i>	114
<i>Yoghurtijs</i>	115
<i>Cake</i>	116
<i>Koekjes</i>	118
<i>Soesjes</i>	119
<i>Vulling soesjes</i>	120
<i>Speculaas</i>	121

## **Referenties 123**



# Voorwoord

Nu ik dit schrijf zit ik aan onze secretaire achter de laptop te bedenken hoe bijzonder het allemaal is gelopen. De hele geschiedenis van mijn familie in de zoektocht naar alternatieven voor de conventionele geneeskunde ontstond toen mijn zusje Maaïke niet kon worden geholpen, nadat de diagnose CVS gesteld was. CVS staat voor chronischevermoeidheidssyndroom. Het is een nog niet echt begrepen ziekte, die inhoudt dat je van de minste inspanning enorm vermoeid kunt raken. Even een nachtje slapen helpt niet, maar erger, een maand op de bank ook niet. Binnen de reguliere geneeskunde was er geen medicijn voor, ook geen therapie. De duur van de ziekte was niet te bepalen, sommigen, zo werd gezegd, knapten na een jaar op; anderen werden helemaal niet meer beter. Het was afschuwelijk om een jong meisje dat echt wel wat wilde, maar niks kon, op de bank te zien liggen.

Tijdens dit ziekteproces raakte mijn vader overspannen door een conflict op zijn werk. Dit was niet het eerste conflict dat hij tijdens zijn loopbaan als onderwijzer had meegemaakt, en hij was het zat. Menig idee

om voor zichzelf te beginnen ging over tafel. Het varieerde van hoefsmid tot landbouwadviser, de ene LOI-studie na de andere volgde. Ondertussen hielp hij mijn zusje regelmatig door haar in te stralen, wat steeds voor korte tijd enorm hielp. Het betekende tegelijkertijd een ervaring van zijn paranormale gave. Omdat langzaam duidelijk werd dat de ziekte van Maaïke in stand werd gehouden door het eten van bepaalde voedingsmiddelen, begon mijn vader aan een studie diëtik. Uiteindelijk leidde het tot het ontdekken van de dr. Schüsslers celzouttherapie, waar zowel mijn vader als mijn moeder zich helemaal op toegelegd hebben. Bij deze therapie gaat men ervan uit dat essentiële levensprocessen alleen plaats kunnen vinden als er in de bloedbaan voldoende anorganische zouten in de juiste verhouding en samenstelling aanwezig zijn, zodat de cellen in het lichaam deze bij behoefte op kunnen nemen.

Het vermijden van bepaalde voedingsmiddelen, het instralen en de celzouten hebben Maaïke er weer bovenop geholpen. Dit was tevens het begin van de nieuwe loopbaan van mijn ouders.

In een tijdschrift, ik kan me niet meer herinneren welk, las mijn vader over stevia. Mijn vader, helemaal enthousiast, zat aan tafel, de zoekmachines op internet waren net in opkomst, op de computer te zoeken naar stevia, terwijl wij sceptisch toekeken. Wij waren zo langzamerhand wel wat gewend, hij was wel vaker enthousiast. Ik kan me nog goed herinneren dat ik zei:



‘Dat heeft iemand anders toch allang ontdekt!’ Het bleek anders ... Mijn vader vond al gauw een recept om van de gedroogde bladeren van de steviaplant een extract te maken en er was vraag naar. In Nederland deed vrijwel niemand iets met stevia. Naar later bleek was de oorzaak ervan het vermeende verbod op steviaproducten in Europa.

In 1998 werd de eerste stevia door mijn ouders verkocht. De Voedsel en Waren Autoriteit (VWA) deed het in die tijd voorkomen alsof stevia op de Nederlandse markt verboden was. Dat bleek niet helemaal waar. Het is bij wet verboden producten die niet als voedingsmiddel geregistreerd zijn, de benaming ‘zoet’ te geven. Er mag dus niet op het etiket staan dat het ‘zoet’ is. Ook mag er in aanbiedingsteksten niet van deze ‘heilige’ benaming gerept worden. Hier zat wel de maas in de wet: door op de etiketten te zetten dat het ‘voor uitwendig gebruik’ bestemd is en met geen woord te reppen over de zoetkracht van de plant, was het mogelijk stevia te verkopen. Vooral de liefhebbers van stevia, al gewend aan het product van voor het verbod, waren hier heel blij mee. In de zoektocht naar stevia en de Paraguayaanse oorsprong ervan, vonden mijn ouders ook de kruiden yerba maté en lapacho. Vooral de combinatie van deze drie Zuid-Amerikaanse kruiden, zoals ze van origine door de Guaraní-indianen gebruikt worden, werden door hen als waardevol beschouwd. Zij adviseerden het gebruik van deze ‘guaranay melange’ naast de celzouttherapie,

vanwege de therapeutische en voedingswaarde. Bovendien zochten zij naar alternatieven voor voornamelijk koffie en zwarte thee, die zij in hun voedingsadviezen aan cliënten met regelmaat afraadden.

De praktijk Vita-Reform werd steeds drukker, mede doordat mijn ouders inmiddels verschillende boeken hadden geschreven. Van de hand van Dick en Ineke van der Snoek verschenen: *Dr. Schussler's celzouttherapie*, *Gezichtsdiagnose* en *Stevia het z... alternatief*. Daarnaast stelden ze een werkmap voor therapeuten samen. Dit alles om de celzouttherapie in Nederland meer bekendheid te geven.

Het bereiden van stevia-extract neemt veel tijd in beslag, en in 2005 kon ik deze 'tak' van Vita-Reform overnemen. In eerste instantie maakte ik alleen het extract, en leverde dit aan mijn ouders. Later ontwikkelde ik zelf een webwinkel en begon stevia uit Paraguay te importeren. Hoe meer ik met stevia in aanraking kwam, hoe meer ik beseftte dat ik er eigenlijk veel te weinig van wist. Door veel te lezen, lid te worden van EUSTAS, de European Stevia Association en door verschillende symposia bij te wonen, breidde mijn kennis zich uit. Maar dan ... Ik kan wel leuk een webwinkel hebben, maar hierop kun je niet alle wetenswaardigheden over stevia kwijt. Stevia als zoetstof is in Europa verboden, evenals uitlatingen over de zoete eigenschappen ervan op internet. Daarnaast mag je aan kruiden, zolang ze niet als 'medicijn' toegelaten

zijn op de Nederlandse markt, geen geneeskrachtige eigenschappen toeschrijven. Deze typische regelgeving, zowel voor zoetstoffen als voor medicijnen, beschermen zowel de consument alsook de producent. Mijn mening is echter dat deze regelgeving weleens te ver doorslaat. In sommige gevallen lijkt het op het achterhouden van kennis. Daar is niemand bij gebaat. Bovendien leidt juist onkunde tot een verkeerd gebruik van kruiden en is er geen controle op de kwaliteit.

Yerba maté, lapacho en stevia zijn kruiden die, zoals uit de praktijk van mijn ouders gebleken is, een zeer heilzame werking hebben. Vooral in combinatie met elkaar hebben zij veel bij te dragen. In dit boek zal ik de drie kruiden elk afzonderlijk bespreken en tevens uitleggen waarom juist de combinatie ervan zo belangrijk is.